

## ¿Qué es?

La EC (llamada también píldoras anticonceptivas de emergencia) es una dosis especial de píldoras anticonceptivas que evita el embarazo después de que usted ha tenido relaciones sexuales sin protección. Algunas personas llaman a la EC “píldora de la mañana siguiente”, pero en realidad usted tiene hasta 5 días (120 horas) después de haber tenido relaciones sexuales para utilizar la EC.

## ¿Cómo funciona la EC?

La EC funciona de la misma manera que las píldoras anticonceptivas normales, excepto que es una dosis más fuerte. Al igual que las píldoras anticonceptivas, la EC evita el embarazo. La EC no es una píldora para el aborto.

## Su plan personal de respaldo

La EC puede ayudar a evitar el embarazo si usted tuvo relaciones sexuales y:

- No utilizó ningún control de la natalidad
- Un condón se rompió o se salió
- Su compañero no se retiró a tiempo
- Usted omitió 2 o más de sus píldoras anticonceptivas regulares
- Usted está atrasada más de 1 semana para su inyección Depo
- Usted fue forzada a tener relaciones sexuales

**“Mi novio no se retiró a tiempo. Escuché acerca de la EC por medio de una amiga, así es que llamé a la línea de emergencia y encontré una clínica. El resto fue fácil. Solamente me presenté, llené un formulario y obtuve mis píldoras. Fue un gran alivio obtener la EC, debido a que no estaba lista para quedar embarazada nuevamente”.**

— Dawnelle,  
26 años de edad, cajera de banco,  
madre de dos niños

## Cómo obtener la EC

¡Es importante obtener la EC **tan pronto como sea posible** después de haber tenido relaciones sexuales sin protección! He aquí algunas maneras en las que puede obtenerla:

- Llame a su clínica o proveedor de atención a la salud
  - Entre a cualquier clínica de salud pública – ¡no necesita hacer una cita!
  - Llame a la línea de emergencia de EC, 1-888-NOT-2-LATE (1-888-668-2528) de día o de noche.
- Y he aquí algunas cosas que debe tener en cuenta:
- Dígame al personal de la clínica que necesita **anticonceptivo de emergencia**.
  - Sepa el día de inicio de su último período menstrual y también la(s) fecha(s) en que ha tenido relaciones sexuales sin protección.
  - ¡**No** necesita un examen físico para obtener la EC!

**DATO: La EC es más efectiva si la toma dentro de las primeras 24 horas después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.**

## Cómo usar la EC

La mayoría de las clínicas y farmacias tienen 2 tipos de EC: píldoras de progestina solamente (marca comercial **Plan B**) y píldoras combinadas de estrógeno y progestina (marca comercial **Preven**). Ambos tipos tienen 2 dosis de píldoras.

- Tome la primera dosis dentro de los **5 días** de haber tenido relaciones sexuales sin protección (cuanto **antes** mejor).
- Tome la segunda dosis exactamente 12 horas después de la primera dosis.

¡Si no tiene su período dentro de las tres semanas después de haber tomado la EC, o si su período es muy ligero, llame a la clínica!

### Nueva opción para las usuarias del Plan B:

Si le preocupa olvidarse tomar su segunda dosis del Plan B, puede hablar con la clínica o farmacia acerca de tomarla **al mismo tiempo** que la primera dosis. Existe buena evidencia que indica que tomar ambas dosis del Plan B al mismo tiempo es tan efectivo como tomarlas con 12 horas de diferencia.

## Lo que se puede esperar: Efectos colaterales comunes

La EC es muy segura. El efecto colateral más común es náuseas (el sentirse indisputa del estómago), sin embargo este efecto colateral solamente dura un día. Algunos otros efectos colaterales temporales son:

- sensibilidad en los senos
- cambios en el tiempo de su siguiente período (a menudo, puede venir antes o más tarde de lo habitual)
- cambios en el flujo de su siguiente período (puede ser más ligero o más considerable que lo habitual)

## ¿Cómo evitar sentirse indisputa del estómago!

- Pida el **Plan B**, la EC de progestina solamente. Ésta causa menos náuseas que la EC de estrógeno y progestina combinadas.
- Trate de comer alguna comida, como pan o galletas, alrededor de 30 minutos antes de tomar su EC.
- Trate de tomar Dramamina o Benadryl (medicamentos que previenen las náuseas), alrededor de 1 a 2 horas antes de tomar EC. Estos medicamentos pueden hacerle sentir soñolienta, de manera que ¡no maneje inmediatamente!

**CONSEJO:** Si vomita dentro de las 2 horas de haber tomado la EC, llame a la clínica o farmacia. Usted tendrá que repetir la dosis.

## Eficacia

La EC es segura y eficaz para reducir el riesgo de quedar embarazada. Las píldoras de progestina solamente (**Plan B**) son las más nuevas y efectivas – éstas reducen su riesgo de embarazo hasta el **89%**. Las píldoras de estrógeno y progestina combinados (**Preven**) reducen su riesgo de embarazo hasta el 75%. ¿Cuál es el mensaje? La EC le da una segunda oportunidad y la **EC funciona**.

## Beneficios de la EC

Las píldoras anticonceptivas de emergencia ofrecen a las mujeres un plan de respaldo seguro y confiable para prevenir el embarazo. He aquí algunas razones por las que las mujeres eligen utilizar la EC:

- Puede prevenir el embarazo cuando se toma hasta 5 días (120 horas) después de haber tenido relaciones sexuales sin protección
- No tiene efectos colaterales perdurables
- Es segura para casi todas las mujeres (incluso para las mujeres que no pueden tomar estrógeno)
- Puede tener la EC “al alcance” por si la necesite

## Algunas desventajas: Lo que usted debe saber

¡La EC tiene muy pocas desventajas! Sin embargo es muy importante que usted las conozca:

- La EC es menos eficaz que un método de control de la natalidad **normal**, como la píldora, la inyección Depo o los condones.
- Si la EC **no** funciona y usted queda embarazada, puede existir un riesgo mayor de que el embarazo sea ectópico (en sus trompas de Falopio).
- La EC no la protege del VIH ni de otras infecciones transmitidas sexualmente. Usted debe usar un **condón** si piensa que necesita protección.

## Dígame a sus amigas

La EC es una manera segura y confiable de prevenir el embarazo después de las relaciones sexuales sin protección. Es también la única manera en que una mujer puede protegerse del embarazo después de haber sido violada. Sin embargo muchas mujeres aún no saben acerca de la EC. De manera que difunda la noticia y **dígame a sus amigas**.

**DATO: Todas las mujeres deben saber acerca de la EC.**

## Cómo utilizar las píldoras de control de la natalidad como EC

La manera más fácil de tomar la EC es utilizar las píldoras EC empaquetadas disponibles en su clínica o farmacia. Sin embargo, si no puede obtener las EC de una clínica o farmacia, puede tomar dosis especiales de sus **propias** píldoras de control de la natalidad para anticoncepción de emergencia.

El tomar sus propias píldoras de control de la natalidad como EC es tan eficaz como tomar las píldoras de EC empaquetadas. Sin embargo, la mayoría de las mujeres observan más efectos colaterales (como vómitos) cuando usan sus propias píldoras de control de la natalidad como EC.

Utilice el cuadro a continuación para encontrar la **marca comercial** de sus píldoras de control de la natalidad y siga a través del cuadro para encontrar cuáles píldoras tomar. Si no tiene ninguna de las píldoras de control de la natalidad detalladas en este cuadro, llame a su clínica o proveedor de atención a la salud.

Marca comercial	Píldoras para tomar ahora	Píldoras para tomar 12 horas después
Nordette Levlen Lo-Ovral	4 píldoras ahora	4 píldoras 12 horas después
Triphasil Tri-Levlen	4 píldoras amarillas ahora	4 píldoras amarillas 12 horas después
Ovral (Preven)	2 píldoras ahora	2 píldoras 12 horas después
Ovrette Una de las 'mini-píldoras'	20 píldoras ahora	20 píldoras 12 horas después

**Nota:** Cuando utilice sus propias píldoras de control de la natalidad como anticonceptivo de emergencia, **debe** seguir el cuadro exactamente como está escrito. **No** tome más píldoras de las que se indica este cuadro. ¡Más píldoras aumentarán su riesgo de vomitar!

## Preguntas comunes

### ¿Cuántas veces puedo utilizar la EC?

Puede utilizar la EC cada vez que necesite. Será tan eficaz sin importar cuantas veces la use. Sin embargo, la EC no es tan eficaz como un método de control de la natalidad **normal**. Si usted encuentra que necesita utilizar la EC muy seguido, es probablemente tiempo de hablar con su clínica o proveedor de atención a la salud. Ellos pueden ayudarle a elegir un método de control de la natalidad que funcione mejor para usted.

### ¿Cuándo puede comenzar a utilizar un control de la natalidad regular?

¡Inmediatamente! Usted puede comenzar a utilizar los métodos de control de la natalidad regulares, como Depo o condones el mismo día que empiece la EC. Otros métodos, como la píldora, pueden iniciarse al día siguiente.

### ¿Si la EC no funciona y quedo embarazada, puede esto causar daño al feto?

No. No existe evidencia médica de que las píldoras EC causan daño a un feto en desarrollo. La EC no es una píldora abortiva. Simplemente no funcionará si usted ya está embarazada.

### ¿Existe alguna manera de mantener la EC en casa, solamente en caso de que las necesite?

¡Sí! Todas las mujeres deberían tener píldoras EC a mano, por si acaso. Usted puede pedir a su proveedor de atención a la salud o clínica una provisión para mantener en casa. En el Estado de Washington, puede ir directamente a algunas farmacias y ellos le prescribirán la EC. Para encontrar un proveedor o una farmacia cerca de usted, llame al 1-888-NOT-2-LATE (esto es 1-888-668-2528).

**RECUERDE:** ¡Solamente una forma regular de control de la natalidad, como la píldora, Depo o los condones proporcionan la clase de protección diaria que la mayoría de las mujeres desean!

## Para saber más acerca de otros métodos reversibles de control de la natalidad:

### Vea nuestros folletos sobre:

La píldora  
Depo Provera ("La inyección")  
Condomes  
DIU (dispositivo intrauterino)  
El parche  
El anillo

### Vea nuestro sitio en la red en:

[www.metrokc.gov/health/famplan](http://www.metrokc.gov/health/famplan)

## Para encontrar un proveedor de planificación familiar cerca de usted:

Llame a la línea de planificación familiar de emergencia  
1-800-770-4334 O TTY 1-800-848-5429  
Para información confidencial y recomendaciones

## Para prevenir el embarazo después de las relaciones sexuales sin protección, o después de que falle su método de control de la natalidad:

Llame a la línea especial de Anticoncepción de Emergencia:  
1-888-NOT-2-LATE (1-888-668-2528)  
o vea el sitio en la red de Anticoncepción de Emergencia: [www.not-2-late.com](http://www.not-2-late.com) para encontrar una clínica o farmacia cerca de usted.



5/2004  
450-0522 SP

cuando usted  
elige la

ec